پشت ئێشە

کەم کەس هەیە کە لە درێژایی ژیانیدا بە هۆی ئێشەوە، هەستی بە گرینگایەتی ئێش لە ژیاندا نەکردبێ. زۆربەی خەڵک تەنیا لایەنی نیگاتیڤی ئێش لە پێش چاو دەگرن و ئەو هۆی ڕەنج و تاڵی ژیان دەزانن. هەر بە ڕاستیش ئێش بۆ هەر گیان لەبەرێک مایەی ڕەنجی لە ڕادە بەدەر و دوور لە تاقەتە. ئێش کاتی بریندار بوون، ددان ئێشە، پشت ئێشە، ئێشی ژنان لە کاتی منداڵبووندا و ... .بە چاو خشاندنێک بە لایەنەکانی جۆراوجۆری ئێشدا دەردەکەوێ کە هەست بە ئێش بۆ خۆی دەنگدانەوەی دیفاعی لەشە بۆ ڕاگرتنی لەشساغی و پاراستنی ئەو وەک هەوڵ لە پێناو درێژەی ژیاندا. نۆربێرت وینێر داهێنەرری زانستی سیبرنێتیک دەڵێ: **"بۆ مروڤ چارەنوسێک تاڵتر لەوە نییە کە هەست بە ئێش نەکا".**

گرینگی چارەنوس سازی"ئێش" کاتێک دەکەوێتە بەر چاو کە بوون و نەبوونی ئەو هەستە لە مرۆڤدا دەکەوێتە ژێر لێکۆڵینەوە. لە سەرچاوە پزیشکیەکاندا بە زیاتر لە سەد مرۆڤ ئیشارە کراوە کە بە هۆی نەبوونی

هەستی ئێشەوە تووشی برینداری، نەخۆشی و بەڵای گەورە و چکۆلە و تەنانەت مردن هاتوون . ئێمە لێرەدا تەنیا بە وەێنەیەک ئیشارە دەکەین : کچێکی گەنجی کانادایی کە خوێندکاری زانسگای مونتریاڵی کانادا بوو، لە درێژایی تەمەنیدا هەستی بە ئێش نەکردەبوو. ئەو لە سەردەمی مناڵیدا تووشی سووتانی دەرەجە سێ و چەند جاریش بە هۆی برینداری جۆراوجۆرەوە کەوتوبوو بەشی ئورتۆپێدی و عەمەلیات کرابوو. هیچ هاندەرێک تەنانەت کارەبا و ئاوی کوڵاو و ... کاری نەکردبوو سەر هەستی .هەرگێز نەکۆخی بوو، نەپشمی بوو و کاتیک شتێک کەوتبێتە چاویەوە هەستی بە ناراحەتی نەکردبوو، بە کورتی ئەو بێبەش لە وڵامی دیفاعی لەش بوو، هەر بۆیەش لە تەمەنی ٢٩ساڵیدا بە هۆی نەخۆشی میکرۆبەوە گیانی لە دەستدا.

بەو شێوە ئێش خاوەنی پێناسەی دژ بە یەکە، لە لایەکەوە دیاردەیکی سروشتی و فیزیۆلۆژیکە کە بە هۆی دیفاع و پاراستنی ئورگانیزم لە مەترسی جۆراوجۆر، دەورێکی بە کەڵک لە ژیانی مرۆڤدا دەگێرێ، و لە لایەکی ترەوە، ئێش بەتایبەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوور و بەردەوام درێژەی هەبێ دەبێتە هۆی ئازاری مرۆڤ و بە واتەیەکی تر"پاتۆلۆژیکە" و نیازی بە دەرمان هەیە.

دەکرێ بڵێین زۆربەی زۆری خەڵکی بە ساڵداچوو پشت ئێشە دەناسن. ئەو ئێشە دەتوانێ دوای کاری درێژخایەن لە حاڵەتی پشت کووڕیدا، پیاسەی دوور و درێژ، هەڵگرتنی شتی قورس، کاتی نەخۆشی هەڵامەت و ... دا بێتە پێش. ئەو ئێشانە کاتین و پاش ماوەیەکی کورت تەواو دەبن، هەر بۆیەش لەوانەیە ئەو کەسانە نەچنە لای پزیشک. دوای کاری قورس و ماندوو بوونی لەش، ئێشێکی کەم لە پشت و دەست و پێ دا دەسپێدەکا، بەڵام جاروبار ئێشێکی توند لە پشتدا هەست پێ دەکری کە مرۆڤ دەبێ لە جێدا بۆی بکەوێ. ڕاوەستان و دانیشتن تەنانەت جووڵانەوەش ئازاری دەدا. جووڵەی زۆر بە ئەسپایی وەکو هەناسە کێشانی قووڵ، کۆخە و پشمە، ئێشەکە زیاد دەکەن و مرۆڤ لێدەبرێ بچێتە لای پزیشک.

دەرمانی پشت ئێشە بە پێی هۆکاری ئێشەکەوە جیاوازە و بریتیە لە عیلاجی کۆنزێرواتیڤ(دەرمانی غەیرە جەڕاحی) یا عەمەلی جەڕاحی. یەکێک

له شێوەکانی دەرمانی بۆ کەم کردنەوەی ئێشی پشت، وەرزشی لەشە. ئامانج لەو وەرزشە هێنانە خوارەوەی فشار لە سەر دیسکەکانی نێوان مۆرەکان و باشتر گەیاندنی خوێن و شتی پێویستی تر بۆ ئەو جێیە و پێشگیری لە بی حەرەکەتی مۆرەکانی پشتە. ئەو وەرزشانە کە بە داهاتنەوە بۆ پێشەوە دەکرێن دەبنە هۆی کرانەوەی مەودای پشتەوەی نێوان مۆرەکان و گەورەتر بوونی کونی بەینی مۆرەکان ،کە لە ئاکامدا فشار بۆ سەر دەمارەکانی پشت کەم دەکا، دیسکەکان هەڵدەستنەوە و لە جێی خویان فیکسە دەبن. ئەمرو چەشنی جۆراوجۆری وەرزشی لەش بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشە هەن کە ئێمە برێکیان باس دەکەین. ئەوەش بڵێین "کە دەبی لەو وەرزشانەی کە ئێشی پشت زیاتر دەکەن خوبپارێزری".

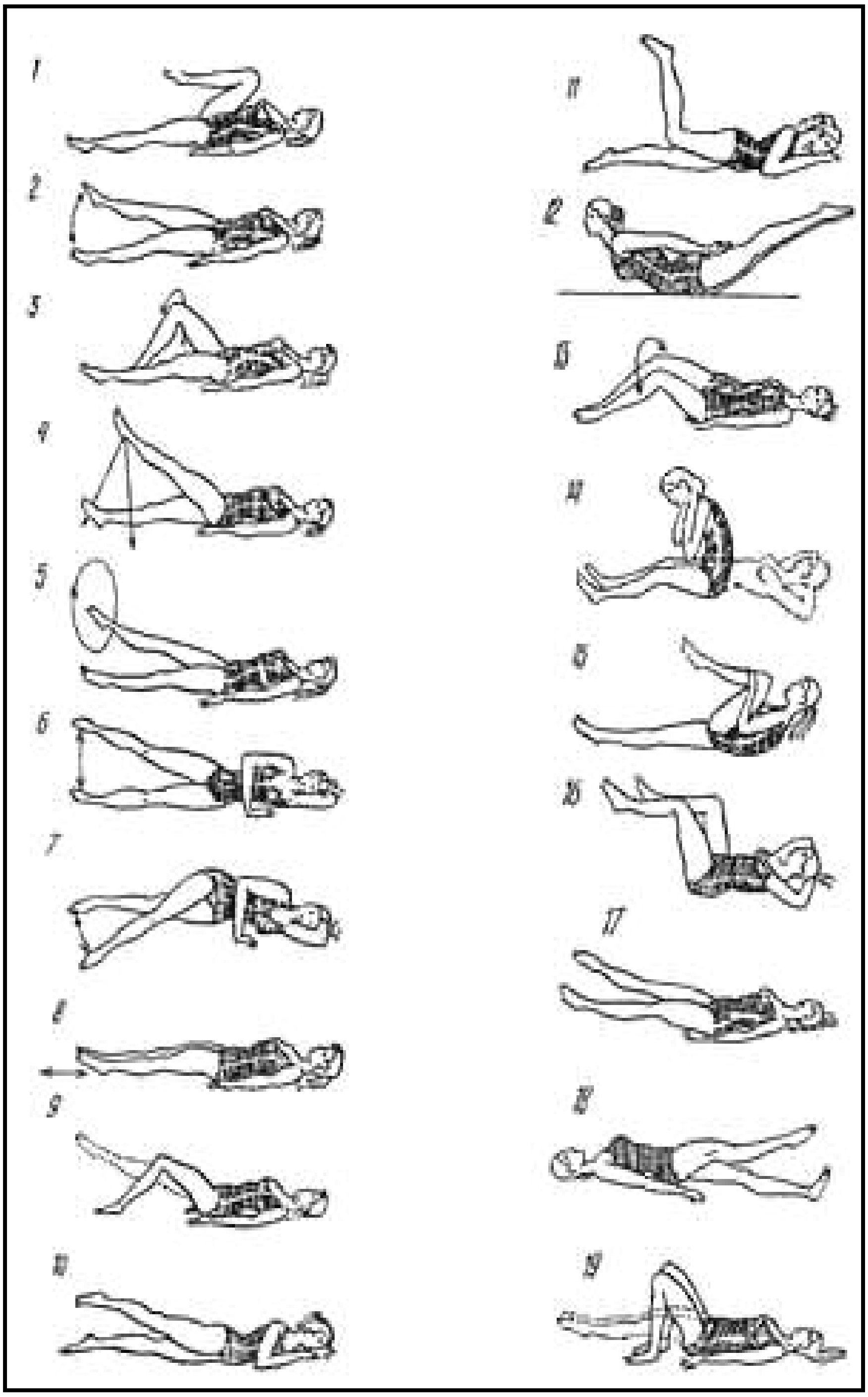
حاڵەت: ڕاکشان لە سەر پشت

١- بە ئارامی ئەژنۆ بچەمێننەوە و بەرەو لای سنگی بێنن (ئەو حەرەکەتە کاتێکە کە هەناسەتان داوەتە دەر و سییەکان هەوایان تێدا نەماوە). دوایی پێ دەگەڕێننەوە سەر جێی خۆی(کاتی هەڵکێشانی هەناسە). ئەو حەرەکەتە بە قاچەکەی تریش دووپات دەکەنەوە. دەکرێ ٦ تا٨ جار درێژە بەو حەرەکەتە بدرێ.

٢- قاچەکان رێک راگرن و بە نۆبە و بە ئارامی لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا بەرزیان کەنەوە و لە کاتی هەناسە کێشاندا بیانهێننە خوارەوە (٨ تا ١٠ جار دەتوانن دوو پاتی کەنەوە).

٣- قاچەکان بە نۆبە و لە کاتێکدا ئەژنۆتان چەماندۆتەوە، لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا بۆ لای دەرەوە و لە کاتی کێشانی هەناسەدا بۆ ناوەوە بگەڕێننەوە (٨ تا ١٠ جار دەکری دووپاتی کەنەوە).

٤- قاچ رێک ڕاگرن و بە نۆبە، کاتی هەناسە کێشان حەوای دەن تا ئەو جێگایەی هەست بە ئێش دەکەن، پاشان بۆ لای ڕاست و چەپی بەرن و لە کاتی هەناسە دەرداندا بیهێننەوە خوارەوە. ئەو حەرەکەتە بە هەر دوو قاچ بکەن (٤ تا ٦ جار).


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

٥- قاچ ڕێک ڕاگرن و بێبەنە سەرەوە و پاشان ٣٦٠ دەرەجە بیخولێننەوە (دەورێکی تەواو) بە ڕاست و چەپدا و بە قاچەکەی تریش هەر ئەو کارە بکەن (٣ تا ٤ جار).

حاڵەت: بە لای چەپدا ڕاکشێن : دەستی چەپ لە ژێر سەر دانێن و خۆتان بە دەستی ڕاستەوە لە نزیک سنگ ڕاگرن. ئەو کارە لە سەر لای ڕاستیش دووپات کەنەوە.

٦- قاچ ڕێک ڕاگرن و کاتی هەناسە کێشان بیبەنە سەر و کاتی دەردانی هەناسە بیهێننەوە خوار. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن (٣ تا ٤ جار).

٧- قاچ ڕێک ڕاگرن و تا بۆتان بکرێ بیکێشنە پێشەوە، بە شێوەیەک سەری قامکەکانتان لە عەرز بدرێ. دوایی بیگەڕێننەوە سەرجێی خۆی. هەر ئەو حەرەکەتە جارێکیش بە پێچەوانە، یانی قاچتان بۆدواوە بکشێنەوە و دوایی بیگەڕێننەوە. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن ٠٤ تا ٦ جار).

*حەرەکەتەکانی ٦ و ٧ دەکرێ هاوکاتیش بکرێن، یانی ئەگەر هەر دوو حەرەکەت لە سەر لایەک تەواو بوو، لە سەر لاکەی تر ڕاکشێن و هەر دووکیان بەو لایەشدا بکەن.

حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن.

٨- هەر دوو دەست ڕێک لە درێژایی مووڕەغەی پشت ڕاکێشن، بە شێوەیەک لەپی دەست لە سەر عەرز بێ. هەر دوو قاچ تا ئەو جێگەی دەتوانن بکێشنە پێش(٨ تا ١٠ جار).

٩- قاچێک لە ئەژنۆوە بچەمێننەوە و بەری پی لە سەر عەرز دانێن، قاچەکەی تر ڕێک هەڵێنن و هەر وا لە ئەژنۆدا بیچەمێننەوە و دوایی ڕاستی کەنەوە و بیهێننەوە خوار. ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن(٨ تا ١٠ جار).

حاڵەت: لە سەر سگ درێژ بن و دەستەکانتان جۆرێک بخەنە ژێر چەناگەوە کە لەپی دەست لە بن چەناگە بێ.

١٠- کاتی هەناسە هەڵکێشان قاچتان ڕێک هەڵێنن و لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسە بیهێننەوە خوار. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن (٦ تا٨ جار).

١١- قاچتان لە ئەژنۆدا ٩٠ دەرەجە بچەمێننەوە و بە ئارامی حەوای دەن. ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن(٤ تا ٦ جار). ئەو حەرەکەتانە دەکرێ بە هەر دوو پێ هاوکاتیش بکرێن.

١٢- دەستەکانتان ڕێک بکێشنە پشتەوە بە شێوەیەک لەپی دەست ڕووی لە سەرەوە بێ. بە ئارامی دەستەکانتان بقونجێنن(بێ ئەوەی گوشاری زیادە بۆ خۆتان بێنن) و لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا سەر و سنگ و پێکانتان هەڵێنن. لە کاتی هەناسە هەڵکێشاندا بیانگەڕێننەوە سەر جێی خۆی(٦ تا ٨ جار).

حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن!

١٣- هەر دوو قاچ لە ئەژنۆودا بچەمێننەوە و بە یەکەوە جووتیان کەن . دەستەکانتان لە درێژایی لەش ڕاکێشن بە شێوەیەک لەپی دەست لە سەر عەرز بێ. لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسەدا هەر دوو ئەژنۆ هاوکات بۆ لای ڕاست بەرن و لە کاتی هەناسە هەڵکێشاندا بیگەڕێننەوە سەر جێی خۆی. ئەو حەرەکەتە جارێکیش بە لای چەپدا بکەن(٦ تا ٨ جار). لەو حاڵەتەدا دەتوانن"کاسەی لەگەن" لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسە دا هەڵێنن و لە هەناسە هەڵکێشاندا بیهێننەوە خوار(٤ تا ٦ جار).

١٤- دەسەکانتان بخەنە پشت سەر و تێکۆشن بێ ئەوەی پاژنەی پێتان لە عەرز جیا بێتەوە، سەر و سنگتات هەڵێنن و دانیشن(٣ تا ٤ جار).

١٥- قاچێکتان ڕێک هەڵێنن و لە کاتێکدا لە ئەژنۆدا دەیچەمێننەوە، بە هەر دوو دەست بکێشن بۆ لای سک و سنگ(ئەو حەرەکەتە لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسەدایە). کاتی هەناسە هەڵکێشان قاچتان بگەڕێننەوە جێی خۆی. ئەو کارە بە قاچەکەی تریش بکەن(٤ تا ٦ جار).

١٦– دەستەكانتان بخەنە ژێر سەر و قاچەكانتان لە كاتێكدا لە ئەژنۆدا چەماونەوە ڕێک ڕاگرن و هەر وەكو سواری دووچەرخە بوون، هەوڵ بە لایەكدا و پاشان بە لاكەی تردا پێ لێدەن. ئەو حەرەكەتە تا ئەو جێیە درێژە پێبدەن كە هەست بە ماندوویەكی كەم دەكەن.

١٧– دەستەكانتان لە كاتێكدا كە لەپی دەست لە سەر عەرزە بە درێژایی لەش درێژ كەن. قاچەكانتان بە ئارامی هەڵێنن و تا ئەو كاتەی هەست بە ماندوویی دەكەن لە یەكتر دوور و نزیكیان كەنەوە.

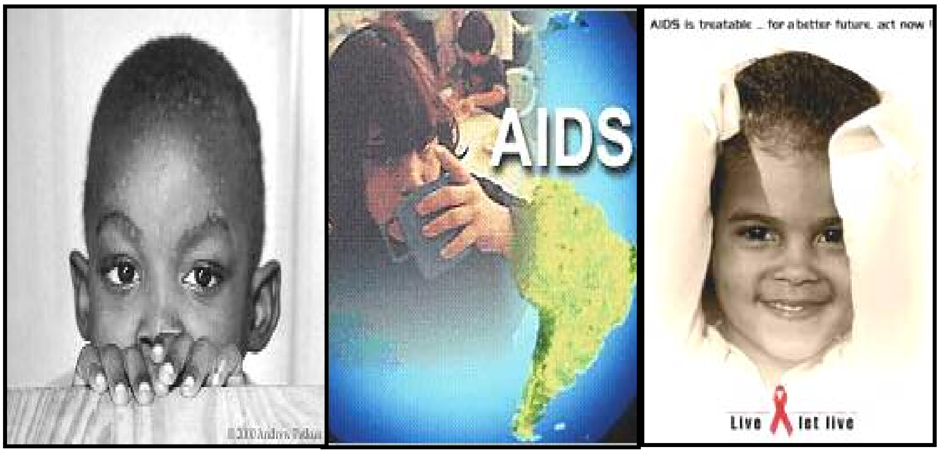
١٨– قاچەكانتان ڕێک درێژ كەن و لە سەر یەكتریان دانێن. لە كاتێكدا قورسایی لەش دەخەنە سەر پاژنەی پێی بنەوە، تێكۆشن خۆتان بە لاكەی تردا بادەنەوە. جێی قاچەكانتان بگۆڕن و ئەو حەرەكەتە بە لاكەی تردا دووپات كەنەوە(٣تا ٤ جار).

١٩– هەر دوو ئەژنۆتان بچەمێننەوە و بەری پێتان لە سەر عەرز دانێن. لەو حاڵەتەدا خۆتان بە لایەكدا خوار كەنەوە و قاچتان بە ئارامی درێژ كەن و تێكۆشن كەمەرتان بجوڵێننەوە.

لە بیرتان نەچێ كە ئەو حەرەكەتانە نابێ ئێش زیاد كەن، ئەگەر حەرەكەتێک ئێشی پشت زیاد بكا دەبێ دەستی لێهەڵگرن.

کارەساتی جیهانیی ئێیدز

(بە بۆنەی یەکی دیسامبر، ڕۆژی جیهانیی ئێیدز)

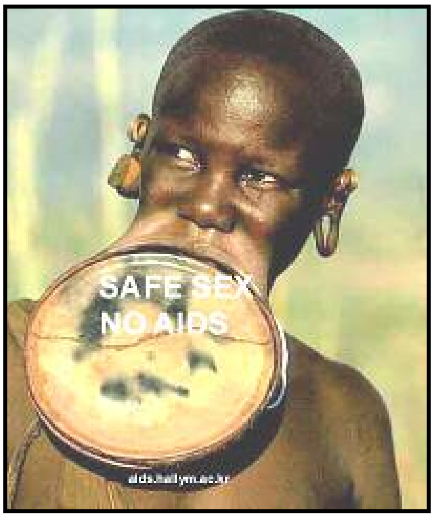


نەخۆشیی ئێیدز بۆ یەکەمین جار لە ساڵی ١٩٨١ لەنێو نێربازانی کالیفۆرنیادا بەدی کرا. ئەوکات کەس پێی وانەبوو ئەم نەخۆشییە لەماوەی کورتی ٣٠ ساڵدا دەبێ بە یەکێک لە کارەساتە گەورە جیهانییەکان. نەخۆشیی ئێیدز لەم ماوەیەدا هۆکاری لە نێوچوونی زیاتر لە ٢٥ میلیون کەسو چوارەمین هۆکاری مردن لە دنیادا بووە. بە پێی ڕاپۆرتی UNAIDS/WHO لە ساڵی ٢٠٠٥دا زیاتر لە ٥ میلیون کەسی دیکە تووشی ڤیروسی HIV بوون. ٣٠ میلیون و دووسەد هەزار کەس لەم نەخۆشانە خەڵکی خوارووی بیابانی ئەفریقان. ٧٠٠ هەزار کەس لەم کۆمەڵەیە، منداڵانی ژێر ١٥ ساڵن. ئێستا ژمارەی نەخۆشەکانی گیرۆدەی ئێیدز، گەیشتۆتە ٤ میلیۆنو ٣٠٠ هەزار کەس کە لەم ژمارەیە ٢ میلیۆنو ٣٠٠ هەزار کەس منداڵانی خوار تەمەنی ١٥ ساڵن.

ژمارەی گیرۆدە بووانی نەخۆشیی ئێیدز لە ساڵی ١٩٩٥ دا زیاتر لە ١٩/٩ میلیۆن کەس بوو. لە ماوەیەکی کەمتر لە ١٠ ساڵدا ئەم ژمارەیە بوو بە دوو بەرامبەر. زۆرترین گیرۆدە بووانی ئەم نەخۆشییە (دوو لە سێی ئەوان) لە

خوارووی بیابانی ئەفریقا دەژین. باشوورو باشووری رۆژهەڵاتی ئاسیا بە ٧/٤ میلیون نەخۆشەوە، بە دووهەم ناوچە لە باری ژمارەی زۆری گیرۆدە بووانەوە دادەنرێت. لە ساڵی ٢٠٠٥دا نزیکەی ٢/٤ میلیۆن کەس لە خوارووی بیابانی ئەفریقا، ٤٠٠ هەزار کەس لە باشووری رۆژهەڵاتی ئاسیا، ١٨ هەزار کەس لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو ١٢ هەزار کەسیش لە ئورووپا بە هۆی ئێیدزەوە گیانیان لە دەست داوە. لە سەریەک زیاتر لە ٣ میلیونو ١٠٠هەزار کەس بوون بە قوربانیی ئێیدز کە ٥٧٠ هەزار کەسی ئەوان منداڵانی خوار تەمەنی ١٥ ساڵ بوون.

بە پێی ئاماری سندووقی [منداڵانی] رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە هەر ١٤ چرکە (پانیە)دا لاوێکو، رۆژانە ١٤ هەزار کەس کە نێونجی تەمەنیان لە نێوان ٢٤-١٤ دایە، تووشی HIV دەبن. هیند دوای ئەفریقای جنووبی دووهەم وڵاتە کە زۆرترین نەخۆشی گیرۆدەی ئێیدزی هەیە. لەو وڵاتەدا زیاتر لە ٤ میلیون نەخۆشی گیرۆدە بوو بە HIV هەن.



لە بارەی گیرۆدەبووانی نەخۆشیی ئێیدز لە ئێران دا هێشتا ئامارێکی روونو جێگای بڕوا لە دەست دا نیە. بە پێی قسەی سەرۆکی ئیدارەی کۆنتروڵی وەزارەتی لەشساغیو دەرمان، لە ئێران ١١ هەزارو ٩٣٠ کەس تووشی ئێیدز بوون کە لەم ژمارەیە تا ئێستا ١٣٧٧ کەس مردوون. رێگاکانی گوێزرانەوەی نەخۆشیی ئێیدز بە زۆری بریتین لە:

پێوەندیی سێکسی لەگەڵ کەسی گیرۆدەبوو بە ویروسی HIV.

گوێزرانەوە بە هۆی خوێن.

دەرزیی (سورەنگ)، کە ئەمەیان زۆرتر لە نێو موعتادەکان دا باوە.

گوێزرانەوە لە دایک بۆ منداڵ، پێش لە دایکبوون یا دواتر.